

# CONCEPTOS BÁSICOS

Nutrición equivale a alimentación.

## >>> DEFINICIÓN

La alimentación proporciona a los seres vivos la **energía** para mantenerse vivo, para reparar los daños que se producen en nuestro organismo y para poder realizar un trabajo diario.

## >>> LA PIRÁMIDE NUTRICIONAL

¿Qué es? ¿Cuál es la mejor relación?

Diversos estudios poblacionales y epidemiológicos a lo largo de muchos años han permitido construir una pirámide alimentaria que podríamos recomendar como saludable.

En la base de la pirámide se sitúan aquellos alimentos que se deben consumir todos los días y varias veces al día como los **derivados del trigo, pan, pasta y el arroz.**

En el nivel superior se sitúan las **verduras, frutas y hortalizas** que debiéramos consumir al menos un par de veces al día.

En el tercer nivel por encima de éste colocamos a la **carne, el pescado, los huevos y los frutos secos.** Junto a ellos y en el mismo nivel la leche y derivados lácteos.

En el vértice de la pirámide y con la recomendación de consumirlo solo muy de vez en cuando, los **dulces, chocolate, golosinas.**



## OTROS CONCEPTOS IMPORTANTES

La energía que nos proporcionan los alimentos se miden en kilocalorías. En general en las dietas cuando se expresan las calorías debería decir Kilocalorías.

**Metabolismo:** es el conjunto de transformaciones que nuestro organismo realiza con los alimentos para que lleguen a nuestras células.

**Metabolismo basal:** es la energía que nuestro organismo consume en reposo.

**Necesidades energéticas:** es la suma del metabolismo basal más la energía que necesitamos para desarrollar nuestra actividad diaria.

Los alimentos se clasifican desde un punto de vista nutricional en tres elementos: **proteínas, grasas, azúcares.** Pero solo con estos tres elementos no es suficiente.